



うらそえ

8

まごころこめた
手づくり弁当で
心も体も健康に



こんにちは、
浦添ニュータウン自治会



自治会区別
マップ▶



浦添ニュータウン自治会が湧いた人はお気軽に問い合わせください。

浦添ニュータウン自治会に興味



◆年間行事

- 5月 平和学習会
- 7月 夏休みラジオ体操
- 9月 敬老会&納涼祭り
- 10月 陸上競技大会
- 11月 秋の花植え
- 1月 新年合同祝賀会・健康祈願餅つき会



クリスマス会は皆のお楽しみ★



子育て環境世界100選に輝く★

浦添ニュータウン自治会

- 住所: 安波茶1-13-9
- 電話番号: ☎(877)7636
- 開館時間: 問い合わせがあれば随時



50周年式典祝賀会



新年合同祝賀会では余興が盛況です★

健康づくり協力店3周年を迎えました!

健康づくり協力店を知っていますか? 「ヘルシーメニュー」「ヘルシーサービス」を提供する市内の店舗のことで、今では50以上の店舗が登録されています!



今回掲載する6店舗は、「市民の皆さんに気軽に使っていただきたい!」との呼びかけに応じてくださった制度スタート時から協力いただいている店舗です。

特集ページの優しい店主さんを思い浮かべながら、美味しいお弁当を食べてみてはいかがでしょうか?

市の人口		前月比較	
人口	115,208人	(+)	37人
男	55,868人	(+)	34人
女	59,340人	(+)	3人
世帯数	54,651世帯	(+)	47世帯

※令和7年6月末現在

- 02 もくじ
- 03 ・知ってほしい〇〇自治会・うらそえナビ
- 04 【特集1】スポーツ推進委員について知ろう!
- 06 ちむどんどん施設情報
- 08 ・ハイサイ!こちら市長室!
・簡単!健康!サッと作れる!サッとごはん
- 09 ・ジェイソンひと息カフェトーク
・てだっ子STUDIO
- 10 【特集2】おいしい!やさしい!ヘルシー!
うらそえ健康づくり協力店
- 12 話題がいっぱい なかゆくい
- 14 お知らせ・募集
- 20 裏表紙

まだ知らない浦添がここに!
うらそえナビ

一般社団法人 浦添市観光協会

- 住所: 浦添市勢理客4-13-1 4F
- 電話番号: ☎(874) 0145
- 営業時間: 午前9時~午後6時(土日・祝日定休)

http://www.urasoenavi.jp/



▲うらそえナビ



- 1 フルーツたっぷりホールケーキ
- 2 旬の桃を使用した人気のケーキ
- 3 焼菓子人気No.1! 贈物にも♪

うだるような暑さが続く今日この頃、「アンプティプー」(ちよこっただけ)ひと休みしませんか? 美味しいスイーツを食べて、厳しい夏を楽しく乗り越えましょう!

安波茶の『ちよこっただけ』皆さまの幸せのお手伝いを! はいさーい♪ お祭り、花火、プールに海水浴! 8月も熱く楽しい夏を満喫しておりますのでしようか♪

今日は、ギフトやお土産などにピッタリのお店、「アトリエ アンプティプー」さんをご紹介します。アートのようなフランス菓子が魅力の本格派パティスリー。モダンで洗練された店内はまるでサロンにいるかのよう。

東京、フランスで磨いた技術を持つ、山城シェフによる繊細で味わい深いケーキやマカロンなどはどれも美しく、見ているだけで食べる瞬間の幸せな気分が想像できちゃいます。厳選素材を活かした本格スイーツや季節限定のフルーツを使ったケーキも人気です。ちなみにアンプティプーとはフランス語で「ちよこっただけ」という意味。

店舗情報
アトリエ アンプティプー

住所/ 浦添市安波茶1-26-2
営業時間/ 午前10時~午後6時
定休日/ 毎週日曜日
電話番号/ ☎(917)2007



▲サロンのようなおしゃれな店舗

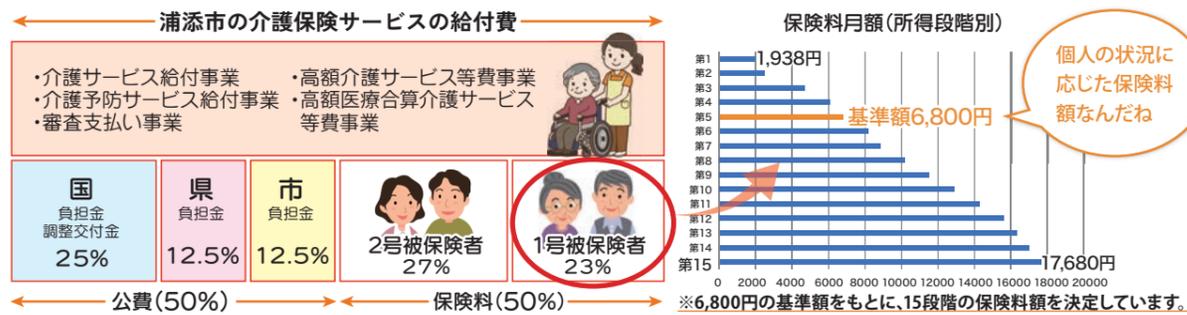


▲Instagram

もっと知ろう!!
第2回 介護保険 介護保険料について Part 2

介護保険サービスを利用した際の費用は、原則として1~3割を利用者が負担し、残額は介護給付費として支払われます。介護給付費の財源は、介護保険法に基づきその50%は国・県・市の公費で、残り50%は40歳以上の人々が納める介護保険料で賄われています。

保険料は、2号被保険者(40歳~64歳の人)が27%、1号被保険者(65歳以上の人)が23%に按分されていて、介護保険を健全に運営するための大切な財源となります。



ご本人と世帯の住民税課税状況と前年の合計所得金額で介護保険料の所得段階を決定し、ひとりひとりの介護保険料額が決定します。

(問い合わせ)いきいき高齢支援課
予防支援係 ☎(876)1292 / 介護保険料係 ☎(876)6824 / 介護給付係 ☎(876)1291 / 介護認定係 ☎(876)1297

現役委員のこえ直撃インタビューQ&A



委員歴1年(若手) へんざん ふうと 平安山 良斗さん



委員歴30年(ベテラン) なかむら かずふみ 仲村 和文さん

- Q1. スポーツ推進委員をはじめたきっかけは?**
先輩委員と一緒に活動しないかと誘いを受け、自分もスポーツに携わっていたこともあり、地域のために何か恩返しができるかなと思いはじめた。
- Q2. 活動の中で驚いたことや印象的だったこと**
モルックやウォーキングサッカーなどのメジャーではないスポーツに触れることが多く、その楽しさに気づいた。また、年齢層の高い推進委員が多いが、皆さんとても元気に活動していて驚いた。
- Q3. 活動の中で難しいと感じる場所は?**
自分の知らなかった新しいスポーツに出会って触れることができると楽しいと思う反面、それを学び教える立場になった時に、分かりやすく伝えることや好きになってもらうためにどう教えるかなどが難しいと感じる。
- Q4. 今後どんな活動をしていきたいか?**
経済的な理由などでスポーツをすることや続けることが難しい子どもたちのために、不用になった道具を集めて提供するなど、スポーツができる環境づくりのサポートもしていきたい。
- Q5. 市民に向けて一言**
一緒にからだを動かして、健康長寿うらそえを目指しましょう!

- Q1. スポーツ推進委員をはじめたきっかけは?**
草野球チームや青年会で活動をしているときに、当時の社会体育課の職員から声を掛けてもらい、私でも地域貢献ができるのであればと思いはじめた。
- Q2. 印象に残っている活動は?**
以前は地域でも学校でもスポーツイベントが多く、休みなしで活動をするほど忙しかった。その中でも特に覚えている活動は小学生水泳大会で、学校、行政、地域が協力し、大変な盛り上がりを見せていた。そのイベントにスポーツ推進委員も一丸となって取り組んだことが印象に残っている。
- Q3. 30年続けることができた理由は?**
一緒に活動してきたスポーツ推進委員の支えと、何よりスポーツが好きという気持ちがあるから続けることができた。
- Q4. 30年の中でスポーツ推進委員の活動に変化は?**
コロナ禍を経て、以前はたくさんあったスポーツイベントが極端に少なくなった。委員の活動自体も少なくなり、スポーツを通じた地域交流の場が減ってきていると感じる。
- Q5. 市民に向けて一言**
楽しくスポーツに触れて健康になりましょう!そして、一緒に活動しましょう!

一緒に活動しませんか?

スポーツへの理解と熱意があれば、どなたでも活動可能です!ぜひ一緒に浦添市のスポーツを盛り上げませんか?

【任期】2年(期間満了後の継続可能)
【対象】18歳以上70歳未満の市内在住者

スポーツ好き集まれ!



出前講座・委員派遣 受付中!

スポーツ推進委員が直接皆さまのところへ出向いて、ニュースポーツの紹介やレクチャーを行う出前講座メニューを展開しています。興味のある方は市ホームページをご確認いただき、ぜひお問い合わせください!また、ニュースポーツ体験以外でも、体力測定の記録員をしてほしい、学校や地域でのレクリエーション、スポーツイベントの運営補助をしてほしいなど、スポーツに関するイベントへの委員派遣も行っています。

【問い合わせ】
文化スポーツ
振興課
☎(876) 1223



スポーツ推進委員ってなに?

- ・スポーツ推進委員は、地域の皆さんがもっと気軽に楽しくスポーツを楽しめるようお手伝いする「地域のスポーツ応援団」です。
- ・スポーツ基本法に基づいて市が委嘱する非常勤職員として、地域におけるスポーツの普及・振興を目的に活動しています。
- ・スポーツイベントのお手伝いや、ニュースポーツの紹介、学校や地域での運動指導・体力測定など、地域のスポーツ推進の担い手としてさまざまな活動を行っています。

どんな人が活動しているの?

- ・浦添市では現在、20代から60代までの委員14名がスポーツ推進委員として活動しています。
- ・委員歴30年のベテランから、活動を始めたばかりの若手委員まで、それぞれの個性や経験を活かして活躍しています。
- ・特別な資格は必要ありません。「スポーツが好き」「地域に関わりたい」という気持ちがあれば、どなたでも参加できる活動です。

こんなイベントを支えています!

体力測定イベント	まなびフェスタ	てだこウォーク	学年レクリエーション	地域のスポーツイベント
体力テストの記録測定員としてイベント運営を支援	ニュースポーツなどの体験ブースを運営	コースマスター、コースアンカーとしてウォーカーの皆さんを誘導	学校レクやPTAレクなどの運営・実技指導などを実施	自治会対抗競技大会などのスポーツイベント運営の支援

ニュースポーツの普及にも取り組んでいます!

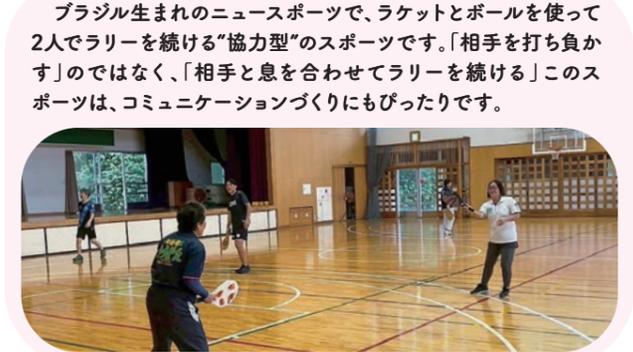
ニュースポーツとは、年齢や体力に関係なく、だれでも楽しめるように工夫された新しい形のスポーツのことです。地域のイベントなどでニュースポーツの体験会を実施し、その普及に取り組んでいます。

例1 モルック Molky



フィンランド発祥のニュースポーツで、1~12番の数字が書かれた木のピン(スキttl)に、木製の棒(モルック)を投げ得点を競うスポーツです。カヤスピードよりも、「ねらい」と「かけひき」で楽しむユニークな競技で、ルールも簡単のため誰でも楽しむことのできるスポーツです。

例2 フレスコボール Frescoball



ブラジル生まれのニュースポーツで、ラケットとボールを使って2人でラリーを続ける「協力型」のスポーツです。「相手を打ち負かす」のではなく、「相手と息を合わせてラリーを続ける」このスポーツは、コミュニケーションづくりにもぴったりです。

◆=要予約・申し込み

浦添市立中央公民館
☎(879)5503
■午前9時～午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く

◆浦添市市制施行55周年記念講座「新聞アライブで浦添の未来へGo!Go!55」
浦添市市制施行55周年の節目を祝い、浦添市の新聞アライブで、自治会・地域・伝統文化・交通の記事などをもとに、浦添のこれからについて語り合う講座です。

講師 大久保謙氏(新聞イベントプロデューサー)、関戸塩氏(琉球新報)
日時 8月24日(日)午前10時～正午
場所 中央公民館ホール
対象 浦添市に興味のある小学生から大人まで
定員 55人
参加費 無料
持ち物 筆記用具
申込期限 8月22日(金)まで
※手話通訳・未就学児託児あり

◆公民館フェスタの舞台で練習成果を発表しませんか?
11月1日(土)に市民協働とまなびのフェスタ(公民館フェスタ)をアイムユニバースでここ大ホールで開催します。そこの舞台発表を目標にした連続講座です。各講座参加費無料。
●講座①初心者向けサルサダンス(だっこサルサもOK)
講師 スモールウッドあや氏(フテンダンサー・ママサルサ講師)

◆「令和6年度新収蔵品展」
沖縄戦前後の世替わりを漆器で紹介。また、昨年度に購入した作品と寄贈の漆器を紹介。
期間 9月7日(日)まで
◆「第26回浦添市小中学校美術作品展」個人作品展!
今年度も個人で応募ができます。美術館長賞のほか、優秀な作品は各学校代表作品と共に審査を行い、市長賞・教育長賞・PTA連合会長賞の候補となります。ぜひ応募ください!

◆「令和6年度新収蔵品展」
沖縄戦前後の世替わりを漆器で紹介。また、昨年度に購入した作品と寄贈の漆器を紹介。
期間 9月7日(日)まで
◆「第26回浦添市小中学校美術作品展」個人作品展!
今年度も個人で応募ができます。美術館長賞のほか、優秀な作品は各学校代表作品と共に審査を行い、市長賞・教育長賞・PTA連合会長賞の候補となります。ぜひ応募ください!

日程 9月1日(月)～11月1日(土)(全8回)
場所 中央公民館ホール
対象 市内在住・在勤・在学の全8回参加できる人(赤ちゃん抱っこでの参加も可)
定員 15人(定員を超えた場合は抽選)
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、シューズ
申込期間 8月22日(金)まで
●講座②50歳からのヒップホップダンス講座
講師 前川萌氏(ヒップホップダンスインストラクター)
日程 9月18日(木)～11月1日(土)(全8回)
場所 中央公民館ホール
対象 市内在住・在勤の50歳以上の全8回参加できる人
受付期間 8月11日(月)～9月11日(木)

●講座③沖国大生と踊るやさしいマミド(竹富島に伝わる農作業の踊り)
講師 沖縄国際大学琉球芸能文学研究会
日程 10月4日(土)～11月1日(土)(全6回)
場所 中央公民館第1研修室
対象 市内の特別支援学級や特別支援学校に通っている中学1年生～高校3年生
定員 15人(先着順)※8月18日(月)から受け付け。

◆With Art うらそえ沖縄戦後80年・浦添市市制施行55年・美術館開館35年「平敷兼七写真展」&「井上淳三絵画展」
期間 8月9日(土)～17日(日)
観覧料 一般500円(現金のみ)(高校生以下、障がい者は無料)
With Art うらそえ戦後80年・並里幸太個展「山羊の肺とB円とスリーブ缶と」占領と憧憬」
期間 8月9日(土)～17日(日)
観覧料 無料
●ヨシダナギ展
期間 8月29日(金)～10月22日(水)
観覧料 一般1300円(千円) / 大学・専門・高校生1100円 / (800円) / 小・中学生600円 / (500円) / 3歳以上300円 / (200円)
※()は前売り券料金

浦添市立図書館
☎(876)4946
■休館日:毎週月曜日、12日(火)振替休日
浦添市立図書館開館40周年記念事業
あなたの「推し本」紹介
自分の推し本(おすすめの本)のPOPを作成して、皆に紹介してみませんか?
※POPとはこの本を読みたい!という気持ちにさせる広告のことです。
応募資格 小学生以上ならどなたでも応募できます
応募作品 「推し本」を紹介したPOP※応募要項については図書館ホームページをご覧ください
申込期限 9月30日(火)まで
応募方法 図書館窓口で受け付け
作品展示 10月24日(金)～11月27日(木)

浦添市美術館
☎(879)3219
☎(878)1221
■休館日:毎週月曜日(祝日は開館)
令和7年度第1期常設展「戦後80年 沖縄戦前戦後の漆」
日程 10月4日(土)～11月1日(土)(全6回)
場所 中央公民館第1研修室
対象 市内の特別支援学級や特別支援学校に通っている中学1年生～高校3年生
定員 15人(先着順)※8月18日(月)から受け付け。

浦添市消防本部
☎(875)0119
■午前9時～午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く
救急法講習会(普通工)
「助けたい思いをワザに救急法」
成人への救命処置を目的としたコース。心肺蘇生法・AEDの使い方など。
日時 8月16日(土)午後1時～4時
場所 消防本部2階 講堂
参加費 無料
定員 30人(市内在住・在勤の人優先)
申込方法 電話受け付け(講習

浦添市立図書館
☎(876)4946
■休館日:毎週月曜日、12日(火)振替休日
浦添市立図書館開館40周年記念事業
あなたの「推し本」紹介
自分の推し本(おすすめの本)のPOPを作成して、皆に紹介してみませんか?
※POPとはこの本を読みたい!という気持ちにさせる広告のことです。
応募資格 小学生以上ならどなたでも応募できます
応募作品 「推し本」を紹介したPOP※応募要項については図書館ホームページをご覧ください
申込期限 9月30日(火)まで
応募方法 図書館窓口で受け付け
作品展示 10月24日(金)～11月27日(木)

浦添市立図書館
☎(876)4946
■休館日:毎週月曜日、12日(火)振替休日
浦添市立図書館開館40周年記念事業
あなたの「推し本」紹介
自分の推し本(おすすめの本)のPOPを作成して、皆に紹介してみませんか?
※POPとはこの本を読みたい!という気持ちにさせる広告のことです。
応募資格 小学生以上ならどなたでも応募できます
応募作品 「推し本」を紹介したPOP※応募要項については図書館ホームページをご覧ください
申込期限 9月30日(火)まで
応募方法 図書館窓口で受け付け
作品展示 10月24日(金)～11月27日(木)

浦添市立図書館
☎(876)4946
■休館日:毎週月曜日、12日(火)振替休日
浦添市立図書館開館40周年記念事業
あなたの「推し本」紹介
自分の推し本(おすすめの本)のPOPを作成して、皆に紹介してみませんか?
※POPとはこの本を読みたい!という気持ちにさせる広告のことです。
応募資格 小学生以上ならどなたでも応募できます
応募作品 「推し本」を紹介したPOP※応募要項については図書館ホームページをご覧ください
申込期限 9月30日(火)まで
応募方法 図書館窓口で受け付け
作品展示 10月24日(金)～11月27日(木)

浦添市美術館
☎(879)3219
☎(878)1221
■休館日:毎週月曜日(祝日は開館)
令和7年度第1期常設展「戦後80年 沖縄戦前戦後の漆」
日程 10月4日(土)～11月1日(土)(全6回)
場所 中央公民館第1研修室
対象 市内の特別支援学級や特別支援学校に通っている中学1年生～高校3年生
定員 15人(先着順)※8月18日(月)から受け付け。

浦添市消防本部予防課
☎(878)3982
■午前9時～午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く
令和7年度第2回浦添市防火管理講習会
甲種防火管理新規講習を実施します。
日時 8月23日(土)・24日(日)2日間、午前9時～午後4時
場所 消防本部2階 講堂
参加費 市内在住者1500円、市外在住者2千円。
※当日、テキスト代4700円が別途必要です。
定員 40人程度(市内在住・在勤の人優先)
申込期限 8月4日(月)～7日(木)
申込方法 電話または電子申請

浦添市消防本部予防課
☎(878)3982
■午前9時～午後5時
電話・窓口対応は土日・祝日除く
令和7年度第2回浦添市防火管理講習会
甲種防火管理新規講習を実施します。
日時 8月23日(土)・24日(日)2日間、午前9時～午後4時
場所 消防本部2階 講堂
参加費 市内在住者1500円、市外在住者2千円。
※当日、テキスト代4700円が別途必要です。
定員 40人程度(市内在住・在勤の人優先)
申込期限 8月4日(月)～7日(木)
申込方法 電話または電子申請

乳幼児・ママさん健診
各健診の対象者には通知書を送付しています。1歳6か月児健診は1歳7～9か月頃、3歳児健診は3歳7～9か月頃の案内になります。最新の情報は市ホームページをご確認ください。

内容	日程	受付時間	場所
乳児健診(集団健診) 要予約	【前期】3～4か月児 【後期】9～10か月児	8月17日(日) 午後0時45分～2時45分 午前8時45分～10時45分	保健相談センター ※うらそえ子育て応援アプリ「母子モ」または電話で事前予約してください。
幼児健診(集団健診) 要予約	1歳6か月児(全回木曜日) 3歳児(全回水曜日)	8月7日、14日、28日 8月6日、13日、27日	午後1時15分～2時30分 ◀アプリダウンロードはこちら

●乳児健診では薬剤師会によるお薬相談コーナー(午前のみ)もあります。希望する人はお薬手帳を持参してください。
●産婦健診は、産後2週目と1か月頃の健診2回分が助成対象(上限額1回あたり5千円)。
●産婦健診、妊婦歯科健診の受診票は親子健康手帳交付時にお渡ししています。

産後ケア事業
助産師さんが家庭訪問等を行い、心身ケアや育児相談などを行います。
※委託施設の変更があります。詳しくはこちら▶

ベビースクール(離乳食教室)
離乳食についての講話やデモンストレーションなど。
日時 8月15日(金) 午後1時～3時
場所 保健相談センター
対象 4～8か月の乳児を持つ保護者(市内在住者)
申し込み 8月12日(火)まで

浦添市立図書館
令和7年度第1期常設展「戦後80年 沖縄戦前戦後の漆」
日程 10月4日(土)～11月1日(土)(全6回)
場所 中央公民館第1研修室
対象 市内の特別支援学級や特別支援学校に通っている中学1年生～高校3年生
定員 15人(先着順)※8月18日(月)から受け付け。

浦添市美術館
令和7年度第1期常設展「戦後80年 沖縄戦前戦後の漆」
日程 10月4日(土)～11月1日(土)(全6回)
場所 中央公民館第1研修室
対象 市内の特別支援学級や特別支援学校に通っている中学1年生～高校3年生
定員 15人(先着順)※8月18日(月)から受け付け。

令和7年度男女共同参画推進講座「社会で・職場で共育てを応援!男性育休推進講座」(動画配信)
男性育休推進への取り組みは、優秀な人材を定着させ、組織力を高める強力な施策です。企業・従業員双方にとって本当に価値ある男性育休について、改めて考えてみませんか?『共育てサポート』の最新線も紹介いたします。(60分程度)

講師 宮城沙織・涼太 prepare(フリップアール)認定講師
対象 経営者、企業の労務・人事担当者、育休取得予定者やその家族、関心のある人
受講料 無料

配信期間 8月1日(金)～31日(日)
視聴方法 二次元コードまたは市のホームページから申し込み。(配信開始後にメールアドレス宛に視聴用アドレスを送付)
費用 無料
電話相談専用ダイヤル ☎070(5491)3228
※相談員は1人のため、1回の相談時間は30分以内でお願いいたします。

Hi there!
はいさい!
你好!

ニュージャージー州出身。
2024年8月1日国際交流員
(CIR)として浦添市役所
国際交流課に配属。

ゆくいみそ〜れ〜!

ジェイソンと
ひと息カフェトーク

Episode
11
smells yummy talk
and journey talk

原文・和訳
ジェイソン チェン
JASON CHENG

多文化を味わう10日間の帰省

7月、沖縄で働き始めて以来初めてアメリカに帰国し、2番目の姉の結婚式のためニューヨークに行きました。私たちは中華系アメリカ人なので、式にはその文化が反映されており、姉は洋風ドレス2着と中華風ドレス1着を着ました。シャンデリアのある会場でしたが、中華の宴会場で本格的な大皿料理が出されました。私と一緒に参列した彼女は、アメリカ式との違いに驚いていました。招待客は遠い親族や友人も含め300人以上で、アメリカ式の50〜150人規模とは全く違います。沖縄にいる間、運が良ければ日本や沖縄の結婚式もぜひ経験して違いを学んでみたいですね!

話は変わりますが、今回の滞在中、改めてアメリカの「便利さ」に気づきました。以前は、日本の生活のしやすさや、安い物価、安心できるコンビニと比べてばかりでした。でも、アメリカの「便利さ」は多文化・移民社会にあります。たった10日間の滞在中でも、本場のアメリカ料理、中華(広東、福州、上海、ウイグル)、ギリシャ、ペルー、韓国料理を楽しめました。それぞれの文化の出身者が本格的に料理している国は、世界でも珍しく、とても素敵で誇らしく感じました。



Savoring Multiculturalism in A 10-Day Homecoming

In July, I returned to the US for the first time since beginning work in Okinawa, to attend my second-eldest sister's wedding in New York. As Chinese-Americans, our cultural heritage was palpably reflected in the ceremony, my sister adorned herself in 2 Western-style gowns and 1 traditional Chinese qipao. The venue, replete with chandeliers, was a Chinese banquet hall that served authentic, family-style Chinese wedding dishes. My girlfriend, who accompanied me, was astonished by how distinct Chinese weddings are from American ones. Over 300 guests, including distant relatives and friends, attended, far exceeding the typical American 50-150 guest count. I hope to fortunately attend a Japanese and/or Okinawan wedding(s) during my stay to further explore and appreciate other cultural contrasts.

On a different note, during this visit, I re-evaluated the "conveniences" of America. Previously, I habitually contrasted it with Japan's affordability, ease of living, and truly "convenient" convenience stores. However, America's unique convenience lies in its multicultural, immigrant-rich society. In just 10 days, I relished authentic American, Chinese (Cantonese, Fuzhouese, Shanghainese, and Uyghur), Greek, Peruvian, & Korean cuisine, each prepared by natives of those ethnicities. Such gastronomic diversity is rare globally, and I found it both beautiful and profoundly pride-inspiring.

次回9月号は1ページの拡大版!
たくさんのご応募お待ちしております!

浦添市公式 Instagramにも投稿してるよ!

てだっ子 STUDIO

てだこキッズファースト 宣言大使 てだ子



野原 紬希 ちゃん (4か月)



宮城 琉弥 ちゃん (7か月)



比嘉 穂海 ちゃん (7か月)

写真募集中!

【募集対象】 市内在住の0〜9歳のお子さん
【応募方法】 右記の二次元コードから①お子さんお名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントと、画像データ(JPEG等)を添付し送信してください。



応募はこちら▲

●写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(たて撮り推奨)
●これまでに掲載されていないお子さんを優先します。
●応募者多数の場合は、抽選の上、掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。

Mr. Mayor column
市長
コラム
HAISAI! GUSUJYO!

はいさい!
ハイスライ

浦添市長 松本 哲治
Tetsuji Matsumoto

映画「国宝」を観て

話題の映画「国宝」を観てきた。ネタバレしないように書きますので安心して最後までお読みください。歌舞伎の世界で女形として生きた二人の友情と確執を描いた素晴らしい力作である。3時間という長時間を感じさせないストーリー展開、時代考証を得て見事に再現された舞台、魂まで揺さぶる音楽、そして執念さえ感じさせる圧倒的演技力を発揮してくれた各キャスト陣。まさに今年最高の日本映画である(と私は思う)。



▲映画「国宝」公式ホームページ



沖繩にも伝統芸能の組踊があり、浦添には国立劇場おきなわがある。この島でも伝統芸能に身を捧げた者達が多数おり、また今でも県立芸大をはじめ、多くの若者達が芸に励んでいる。ぜひとも多くの県民が芸能を理解し、芸能を支え、彼らの人生への敬意を深めるためにも、この映画を観に足を運んでいただくことを心から願う。

る。美しさに悲しみが結合した時の妖艶なシーンが何度も連なる。例えば、喜久雄が屋上で酒に溺れて泣きながら舞うシーン。また、恐怖で震える喜久雄の目元に俊介が筆を取り上げて紅を引くシーン。喜久雄の舞台を観客席で観ていた俊介が敗北の闇底にゆっくりと沈んでいくシーンなど。光を浴びる華やかな芸能の世界で、芸に人生を捧げると覚悟した者たちの孤独と苦しみ。そしてそこからしか到達しえない国宝という名の境地。田中泯、渡辺謙、寺島しのぶ、高畑充希などの俳優陣が二人の歌舞伎人生を際立たせており、多くの観客に感動と余韻を残せる名作である。



簡単!健康!サッと作れる!

いちはしレシピ

サッとごはん

10分 野菜たっぷり/シャキシャキ感を味わう
もやしとキャベツの赤じそ和え

94品目+

野菜 栄養UP



レシピ提供: 浦添市食生活改善推進員協議会

- 材料(2人分)
- キャベツ ……………大2枚(100g)
 - もやし ……………1/2袋(100g)
 - しらす(50%減塩) ……1パック(25g)
 - 赤しそ風味ふりかけ ……小さじ1
 - いりごま ……………小さじ1
- 作り方
- ①キャベツを細切りにする。
 - ②鍋に湯を沸かし、キャベツともやしを1分茹でる。
 - ③②のキャベツともやしをザルに上げ、冷水で冷ます。冷めたらタオルペーパーに包み、水分を絞る。
 - ④③にAを加えて和えたら完成!

栄養成分表示(1人当たり)
エネルギー 47kcal/食塩相当量 1.0g/カルシウム 81mg/野菜 100g

うめ〜しポイント

野菜の食感で噛む回数アップ!
減塩しらすを加えることで、カルシウムもとることができます。キャベツともやしを茹でる代わりに、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する方法でもOKです!

健康づくり課からのお知らせ

- <一食あたり>
- エネルギーひかえめ
…650kcal程度
 - 塩分ひかえめ
…食塩相当量2.5g程度
 - 野菜たっぷり
…野菜120g(加熱後90g)以上
 - バランスメニュー
…上記の3つをおおむね満たし
主食・主菜・副菜がそろっている
またはスマートミールに
認証されている
 - 主食に玄米・雑穀米を選べる
 - 野菜のおかずを単品販売している
など

協力店募集中!



協力店に
参加
しませんか
申請はこちら

健康づくりのための
情報発信中!



Instagram ホームページ

浦添市民の食生活の状況(R5/市民アンケートより)

●塩分摂取量



男性 20~74 歳

男性 13.5g
目標/1日 7.5g (未満)



女性 20~74 歳

女性 11.3g
目標/1日 6.5g (未満)

●野菜摂取量

男性 20~74 歳 目標数量

男性 275.3g
目標/1日 350g

女性 20~74 歳 目標数量

女性 293.5g
目標/1日 350g

●塩分値目安



ラーメン 7.3g

スープを半分
残せば3gくらい
落とせるよ



チキンカレー 3.4g



にぎり寿司 (しょう油 5g 使うとプラス 0.8g) 2.7g



チャーハン (スープをつけるとプラス 1g) 2.6g



豆腐とわかめの味噌汁 1.5g

具沢山にしたり汁を
減らしたりして調整してね

店舗情報

たぬぎ弁当



健康を意識し野菜を使った
お弁当が多いです。
玄米、赤飯弁当も人気です。

なるべく地産地消を意識し、旬のお野菜を使った弁当を取り揃えています!お客様の要望や予算に応じたお弁当の注文も承っております。

早朝から営業しているのので出勤前にもおすすめです。

一つ一つ真心を込めて丁寧に作られている『たぬぎ弁当』のお弁当でお腹も心も満たしていただけます。

店舗情報は
こちら

城間3-10-1
☎(877)4339



organize



コンセプトは「身体にいいもの」。
ご飯は玄米がおススメです!

雑穀米・白米から選んでいただけます。また、野菜とタンパク質をバランスよく入れ、沖縄に古くからある薬草や産直野菜を使用した日替わり弁当やオードブルの注文配達を行っています。

今年度から、学生と一緒に野菜を植え、共に食への学びを深める活動を始めます。

店舗情報は
こちら

注文配達
宅配中

現在は注文配達
での販売のみ
☎090-5941-8080

Cafe & Bar zaizero



罪滅ぼし七回やせられる食事

国産雑穀米、新鮮野菜、高タンパク質、質の良い調味料、油にもこだわる県産・国産弁当を販売しています。

日々コツコツと身体に良い食事をとることで体の細胞ができていくので、常にバランスの良いお弁当をお客様にご提供しています!

お客様の美と健康を願って楽しく作っています。

店舗情報は
こちら

宮城4-12-8
☎090-9789-4448



うりずん弁当



身体にやさしい玄米ごはんを
中心とした手作り弁当のお店です。
お昼の味をいただきます。

日替わり弁当の他にも、コク深い牛肉カレーや牛汁、沖縄風炊き込みごはん「玄米ジューシー」など、玄米の魅力をたっぷり味わえるメニューをご用意しています。

毎日のごはんをちょっと特別に、素材の味を大切に、心を込めてお作りしています。

ご自宅や会社まで配達も可能です。

店舗情報は
こちら

牧港1-8-6
☎(877)8806



りゅう菜



「味を落とし、見て楽しむ」
お昼の味をいただきます。

沖縄の季節の野菜を中心に使い、一見なじみがあるようで、家庭ではなかなか作れない、ひと手間かけた創作料理を提供しています。

お肉やお魚といったメインを使い、毎日飽きずに食べられるお弁当をお出ししております。

カフェになっているので、お弁当だけでなく店内でランチも楽しめます。

店舗情報は
こちら

経塚629(201)
☎(874)2424



パーラー/ワルンMoca



元給食のおじさんが
夫婦で営んでいる弁当屋さんです。

お弁当は、食材への下味に塩こうじや昆布だしを使用し、調味料を減らす工夫をしています。

お子様やご年配の方でも食べやすいよう減塩、やさしい味付けを心がけています。

日替わり弁当をはじめ5~6種類のお弁当、ポークたまごおにぎり、手作りスイーツぜんざいなどもご用意しています。

店舗情報は
こちら

字前田862-86
☎(953)6990



おいしー! やさしー! ヘルシー!

うらそえ
健康
づくり



市民の健康を
美味しい食事
で応援したい

野菜不足や食塩の摂りすぎなど、浦添市民は食生活が心配な状態となっています。

そこで、食を通して皆さんの健康をサポートするため、健康的な食事の提供や健康サービスに取り組むお店を「うらそえ健康づくり協力店」として登録しています。

登録しているお店は健康的なだけでなく、美味しくこだわりのあるお弁当を販売しています。

話題がいっぱい /
なかゆくい

市内各地で行われたイベントや、
まちの話題をお届けします。
ここで“なかゆくい”しませんか。
(なかゆくい=ひと休み)



市ホームページ「うらそえトピックス」
にも市内のできごとを紹介しています。



7/11 高校生が伝える福祉の在り方

陽明高校3年生、浦添市民児協、市社協、地域包括支援センターがタッグを組み、仲西小学校3年生へ「フクシ出前授業」を行いました。高校生が民生委員についての動画や説明、クイズ、民生委員の相談窓口の電話番号を「098(877)8278」の語呂合わせとジェスチャーをつけて子どもたちに教えるなどユニークな授業を行ったあと、民生委員と一緒に地域について学ぶグループ学習も行われました。授業を受けた武野夏妃さんは「クイズや電話番号を覚えるのがとても楽しかった」と話し、陽明高校の大城翔夢さんは「最初は不安だったが、いざ授業をしてみると逆に元気をもらえてとても楽しかった。他の小学校でもやってみたい」と授業の成功を喜びました。



市制施行55周年式典を彩る書道の輝き

去る7月1日、市制施行55周年記念式典が開催され、さまざまな分野で浦添市の発展にご貢献いただいた80名の皆さまが表彰されました。今回、その大切な賞状の筆を執られたのが、浦添高校書道部の太田莉央奈さん(3年)、玉城風月さん(3年)、伊佐瑞穂さん(2年)、そしてご指導にあられた東徳領先生です。

学業と部活動を両立しながら、市民の皆さまの晴れの舞台を飾るため、何度も練習を重ね、一文字一文字に心をこめて書き上げてくださり、格調高い賞状が完成しました。

式典を彩る素晴らしい書は、受賞される皆さまの喜びを一層深め、忘れられない記念となるでしょう。



7/2 “社会を明るくする運動”メッセージ伝達式

第75回目となる「社会を明るくする運動」のメッセージ伝達式が行われ、毎年7月の運動強調月間に向けて、石破茂内閣総理大臣、玉城デニー沖縄県知事、半嶺満沖縄県教育長から市長、市議会議長、市教育長にメッセージが伝達されました。

当運動は『犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ』をコンセプトに、更生保護について理解を深め、安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。中部南保護区保護司会浦添支部の真栄城支部長は「浦添市においても、市と保護司が連携協力し、犯罪のない明るい社会へ推進していきます」と話し、運動の促進を呼びかけました。



7/8 食べて! 踊って! はじめての国際理解!

国際協力機構沖縄センター(JICA沖縄)監修のもと、市内の子どもたちに食を通して国際理解を深めてもらうイベントが大平保育所で行われました。

JICA研修員(コートジボワール保険省所属の行政官)10人が大平保育所を訪れ、くま組・ほし組の35人の子どもたちとフランス語で挨拶をしたり、コートジボワールに関する紹介をしたり、一緒に伝統のダンスを踊ったりして交流を深めました。また、給食ではトルコ家庭料理「オルマンケパブ」(肉じゃがのような料理)が振る舞われ、子どもたちは美味しさのあまりおかわりをするなどトルコ料理を楽しく味わっていました。



7/1 バトン繋いで55年 これからも全力浦添

7月1日に、友好都市の中国・泉州市、愛知県・蒲郡市の代表者をはじめ、約750人を超える参加者が見守る中、浦添市市制施行55周年の記念式典がてだこホールで行われました。浦添市少年少女合唱団による市歌斉唱や市内専門学生が制作した55周年の記念ケーキも登場し、会場は大いに盛り上がりました。

式典では「功労表彰」「善行表彰」の表彰が行われ、個人68人と12団体に表彰状が贈られました。

受賞者代表あいさつで、善行表彰の「産業部門」で受賞した波平正さんが「地域の皆さまと目の前の課題に向き合いながら積み上げてきた一つ一つの歩みを評価いただけた」と感謝の意を述べました。



6/20 平和への想い“スクブンコンサート”

戦後80年の節目の年を迎える今年、慰霊の日に先立ち、6月20日に市役所中庭で『平和ぬ音スクブンコンサート』が開催されました。

沖縄ハンズオンNPO共催のもと、市内児童センターの子どもたちが、手話を交えて歌う「月桃」や、しまくとぅばで歌う「上を向いて歩こう」などを披露し、平和への想いを発信しました。松本市長は「戦争で亡くなられた多くの方へ哀悼の誠を捧げるとともに、命を繋がれた私たち自身も、うちなーんちゅこそが、想い・経験を世界中に伝えていかなければならないと感じる」と話し、来場者らは「心の通う場となった」「感動した、涙そうそうした」「子どもからお年寄りまでが協力して、見事だった」と話していました。



6/16 「うらみーぐる応援隊」活動中!

市内の高齢者が安心して地域活動に参加し続けられるよう、移動支援に取り組む協議体「うらみーぐる応援隊」が令和6年に発足し、現在活動中です。

この協議体は、「地域でできることから始めよう」と大学准教授や市内の老人クラブ連合会、企業、NPO、医師会、地域包括支援センター、社会福祉協議会などの代表者が委員として集まり、話し合いを進めています。

去る6月16日には沖縄トヨタ自動車の協力のもと、自治会や児童センター活動でのシェアカー活用について検討されました。今後は運転ボランティアの養成について話し合いを行っていきます。



お知らせ・募集



くわしくは浦添市ホームページへ

税金・保険・年金

令和7年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第2期納期限

国民健康保険課徴収係

令和7年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第2期納期限は9月1日(月)です。納め忘れにご注意ください。

令和7年度「国民健康保険税」および「後期高齢者医療保険料」第2期納期限は9月1日(月)です。納め忘れにご注意ください。

暮らし・環境・福祉

台風時のごみ収集について

環境保全課

☎(876)1250

台風が発生している時は、台風に関する情報をこまめに入手し、事前に台風対策を行いましょう。台風接近に伴い天候が荒れた場合は危険ですので、できる限り、次回の収集日にごみを出すようご協力お願いします。

なお、暴風時におけるごみの収集業務は、次のとおりです。
①午前8時時点で、バスが運行停止している場合は、運行開始までごみ収集はありません。
②バスが午前8時から正午までの間に運行を開始した場合、運

行開始時刻より、ごみ収集を行います。
③午前8時以降にバスの運行が停止した場合は、運行停止時刻をもって、ごみ収集を中止します。
※ごみ収集が中止となった場合は、臨時収集はありませんので、次回の収集日にごみを出してください。

浦添市重度心身障害者(児)医療費助成について

障害がい福祉課

☎(876)1709

医療費助成の対象者

市内に住所がある人(ただし他市町村から市内施設に入所している人は除く)、もしくは本市から他市町村の施設に入所している人で、健康保険に加入している人のうち左記のいずれかに該当する人
・身体障害者手帳1級・2級・療育手帳A1・A2
※一定の所得制限あり
①自動償還払い
県内の協力医療機関で受給資格者証を提示して受診した医療費は、市役所窓口での申請は不要です。
②市役所窓口での申請
自動償還に対応していない医療機関で受診した場合や、入

院時の居住費、訪問看護、はり、きゅう、あんま、整骨院を利用した場合等は、市役所窓口での申請が必要です。
※領収書は診療月の翌月から1年以内のものが有効です。
受給資格者証の更新について
現在、受給中の皆さまには、新しい受給資格者証(そらいろ)を郵送しています。まだ届いていない人はご連絡ください。

水道の用途確認について

上下水道部営業課

☎(877)8460

☎(877)8476

水道料金の単価等は、水道の使用目的(用途)によって異なります。

【家事用】主に家庭用として水道を使用する場合
【営業用】営業または営業に付随する目的で水道を使用する場合(会社・店舗・畑・工場等)
【臨時用】工事等(解体含む)、興行、売店等短期間臨時で水道を使用する場合
【連合用】1個の市水道メーターを2世帯以上で使用する場合(店舗等は含まない)。適用基準を満たす場合は、申請により適用を受けることができます。

※用途は、検針時に配布する「検針のお知らせ」に記載されています。住宅の改築、増築等を行う場合は用途の確認をお願いします。

8月は児童手当の支給月です

☎(876)1280

児童手当の支給日は、8月8日(金)です。8月期の支給では6月分と7月分を支給します。
※振り込まれる時間帯は、金融機関によって異なります。午後3時以降に通帳の記帳等をして振込確認をお願いします。

子ども医療費助成

☎(876)1280

子どもの医療費助成を受ける場合は、受給資格者証の申請が必要です。次の対象の子どもが世帯にいる場合は、子どもえがお課窓口で申請を行ってください。
対象 市内に住所を有する0歳から中学校修了前までの子ども(15歳の誕生日到達後の最初の3月31日まで)
手続きに必要なもの
・子どもの健康保険の資格確認書またはマイナ保険証
・保護者の普通預金通帳の写し
※その他、詳しい助成方法などについては、市ホームページをご覧ください。



くわしくは浦添市ホームページへ

水道料金・下水道使用料改定および水道料金減免のお知らせ

上下水道部経営企画室

☎(877)0424

改定について

令和7年7月1日から値上げしました。

適用について

●7月より前から継続使用している人：9月検針分(10月請求分)以降から
●7月以降から使用開始した人：使用開始初回検針分から減免について
令和7年7月分から令和8年3月分まで、改定後の水道料金から減免します。申請は不要です。



くわしくは浦添市ホームページへ

子育て・教育

児童扶養手当の現況届

☎(876)1730

児童扶養手当の受給資格認定者は、受給資格確認のため「現況届」が必要です。今年度から届け出がオンラインによる方法へ変わります。対象者には、

「沖縄養育費弁護士による無料法律相談会」のお知らせ

☎(876)1730

弁護士が養育費に関する相談に無料で応じます。1人で悩まず法律のプロに相談してみませんか。
日時 8月15日(金)①午後2時～4時②午後5時～7時
場所 市役所9階
対象 浦添市内在住で養育費確保について相談を希望する人※離婚の有無は問いません
費用 無料
定員 16人(1人当たり30分程度)
申し込み オンライン予約
予約期間 8月14日(木)まで
※定員に達し次第終了となります。

子ども誰でも通園制度の利用認定申請について

☎(876)1281

全ての子どもへの育ちを応援するために創設された新たな通園制度です。
保護者の就労の有無にかかわらず、子ども一人あたり月10時間まで保育所等を利用できます。



くわしくは浦添市ホームページへ



くわしくは浦添市ホームページへ

子ども医療費の貸付制度

☎(876)1280

医療機関窓口での支払いが困難な人に対して支払金を貸し付ける制度があります。利用するには、貸付資格の認定を受ける必要があります。



くわしくは浦添市ホームページへ

特別児童扶養手当の所得状況届

☎(876)1730

特別児童扶養手当の受給者は、資格確認のために「所得状況届」の提出が必要です。この届出がない場合は、8月分以降の手当が受けられなくなりま

す。
受付期間 8月12日(火)～9月11日(木)※8月17日(日)以外の土日祝日を除く
休日受付 8月17日(日)
受付場所 市役所2階 子どもえがお課
受付時間 午前9時～11時、午後1時～4時

※案内通知に返信用封筒が同封されている人は、郵送での届



くわしくは浦添市ホームページへ

子ども誰でも通園制度の利用認定申請について

☎(876)1281

全ての子どもへの育ちを応援するために創設された新たな通園制度です。
保護者の就労の有無にかかわらず、子ども一人あたり月10時間まで保育所等を利用できます。

対象 市内在住で、保育所等(企業主導型保育事業所を含む)に通っていない生後6か月から3歳未満の子ども
費用 1時間あたり350円(世帯の所得状況による減免あり)

申し込み 市ホームページに掲載のオンライン申請フォームからお申し込みください。



くわしくは浦添市ホームページへ



くわしくは浦添市ホームページへ

中学校卒業程度認定試験

☎(866)2741

病气など、やむを得ない事由のため保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予・免除された子等が、中学校卒業程度の学力があるか認定するために国が行う試験です。合格者には高等学校の入学資格が与えられます。

試験日時 10月16日(木)
試験会場 沖縄県庁13階 第2会議室

受験案内配布期間 8月29日(金)まで市役所7階学校教育課および県内各教育事務所配布します。
願書受付期間 8月29日(金)まで

出願方法 受験案内に添付している封筒を使用し、文部科学省宛てに簡易書留で郵送(8月29日の消印有効)。
※詳しくは、市または文部科学省のホームページをご覧ください。



くわしくは浦添市ホームページへ

税金更正に伴う幼児教育・保育無償化の新規申請受付

☎(876)7201

非課税世帯かつ保育の必要性があるお子さんの、保育料無償化の申請を受け付けます。
対象者 次の対象施設・事業を利用する0～2歳児クラスの住民税非課税世帯の子ども
対象施設・事業
○私立幼稚園(新制度未移行幼稚園)
○預かり保育事業(私立幼稚園・認定こども園)
○認可外保育施設
○一時預かり事業
○病児保育事業
○ファミリーサポート事業

受付期間 8月22日(金)まで
※9月2日以降に申請された場合は原則申請日からの認定となりますので、お早めに手続きください。
※必要書類は担当課窓口または市ホームページからダウンロードしてください。



くわしくは浦添市ホームページへ

その他

令和7年度後期職業訓練生募集(10月開講)

※授業料無料(ただしテキスト代、検定代、教材などは自己負担) ※詳しくは訓練校へお問い合わせください。

Table with 5 columns: 訓練校, 訓練科目, 定員, 訓練期間, 募集期間. Includes 具志川職業能力開発校 and 地域若者サポートステーション琉球.

自衛官等募集のご案内

自衛官等を募集しています。那覇分駐所 ☎(866)5457

Table with 4 columns: 種目, 受験資格, 受付期間, 試験日(1次). Lists 自衛官候補生, 一般曹候補生, 航空学生(海上要員), 航空学生(航空要員).

市役所内「地域若者サポートステーション相談窓口」のお知らせ

働きたいけど... どうしているのかわからない... 「自信がない」そんな人のために、自分にあったペースで、一歩ずつ前に進むことを丁寧にサポートします。

日時 8月26日(火)午後2時〜5時 ※毎月第4火曜日 場所 市役所1階ロビー(市民相談室向かい側)

市役所内「若年者ジョブトレーニング出張就活相談会」のお知らせ

何がしたいか、何が向いているのかわからないキミのためのジョブトレ就活プログラム始動!

日時 8月6日(水) ①午後2時〜3時 ②午後3時〜4時 ③午後4時〜5時

令和7年度音訳ボランティア養成講座の開催について

音訳ボランティアは、文字による情報入手が困難な障害者へ新聞や広報誌などの内容を音声にして伝えるボランティアです。

日時 9月12日(金)まで 募集期間 9月12日(金)まで

日本年金機構等を装った不審な電話にご注意ください

日本年金機構等を名乗る不審な電話が増えています。自動音声ガイダンスにより年金の支給停止や差し止め等のご案内をすることはありません。

振込先等をお聞きしたり、銀行振込やATM操作を指示する

教育相談支援員の募集

ことではありません。怪しいと感じたら、年金事務所や警察にご相談ください。

令和8年3月31日まで 勤務場所 浦添市内小学校 申込方法 浦添市教育相談支援員申込書

道路計画に関する意見をお聞かせください

那覇市西部方面から那覇インターチェンジ付近では、日頃から交通渋滞や事故等の「道路交通や地域の課題」を感じている方々が多く、今回、この地区

上で重視すべき項目等)に関する

SDGs フォトコンテスト 作品募集. 第5回. 沖縄を愛する人なら誰でも応募可能! 2025.6.2(月)~9.17(水). 応募資格, 入賞者特典, 結果発表, 問い合わせ.

保育・学童合同説明会. 期間: 8月21日(木) 13:30~16:00. 会場: ともかぜ振興会館 / 受講料: 無料. 60歳以上で保育、学童補助の就業に関心のある方.

お持ちの不動産を弊社が直接買取致します!! 早めに売却したい, 調査から売却まですべてお任せしたい, 周りに知られたくない. 5日 不要 軍用地も対応. TEL. 098-943-4355.

リフォーム工事全般 店舗改装 増築工事. 防水・塗装工事 電気工事 水道工事 瓦葺き工事. リフォームの図書館は3社見積りをオススメします. 0800-919-0114.

広告掲載に関するお問い合わせは、株式会社 尚生堂 ☎(876) 2232

広告掲載に関するお問い合わせは、株式会社 尚生堂 ☎(876) 2232



募集 令和7年度 浦添市職員採用候補者選定試験

申し込み期間

7月25日(金)~
8月20日(水)
午後11時59分まで

第一次試験日

9月21日(日)

職種・試験区分	人数
一般行政職(上級・初級)(学芸員/上級)	8名程度
一般行政職(行政実務経験者)	
消防職(上級・初級)(経験者/上級)	6名程度
消防職(救急救命士)	
土木技術職(上級・初級)	若干名
建築技術職(上級)	
設備職(電気・機械/上級)	
化学技術職(上級)	
情報技術職(上級)	
保健師職(上級)	
保育士・保育教諭職(中級)	
心理職(上級)	
地域防災マネージャー(任期付)	

受験申込方法

インターネットでの申し込みとなります。
詳しくは二次元コードからご確認ください。



編集後記

皆さんこんにちは。風邪をひいてカ
ラガラ声になっていた大城です。
今の声を聞いた4歳の娘に「ハイキ○マ
ンの声みたいで怖い!」と言われギョ
泣きされたのが今月のハイライトです。
皆さまも体調にはお気を付けてください!
今日の体重87.2kg(和輝)

8月になり、もう完全に夏ですね。
そういえば、7月に星野源のライブ
に行ってきました。スタンド席でしたが
が肉眼でお顔が見えるくらい近くて、
たくさん踊って歌って、叫んで。余韻が
すごいです。8月もライブに行くので
熱中症に気を付けながら熱く盛り上げ
ろうと思います!(新垣)

健康づくり協力店いかがだった
でしょうか?見ていただけ
お腹空きますか?笑 取材に
ご協力いただいたお店のお弁当の
美味しさですが、店主さんたち
の温かい表情がとても印象的でした。
今度のお昼にでも是非行ってみ
てくださいね!(上原)

実は身近なところで活動されていた
スポーツ推進委員!最近ではた
こウォーク、昔前は水泳大会でもお世
話になっていたなんて、ニュースポーツ
も気になるところ。身近にできるスポ
ーツを楽しみながら健康づくり店のお弁
当も食べたら健康維持に「一石二鳥」
伊志邇

熱中症にお気を付けてください。心霊
熱中症を見て涼しくなりません。
背筋は凍りません。風通しの良い部屋
かエアコンの効いた部屋でお過ごし
ください。お酒を飲んだらその分、水分
補給も忘れず。それでは良い週末を!
(和貴)

日々劣化する...7月は参議院選挙
があり、日々劣化とアップグレード
の言葉が聞こえてきました。リアル
やアップグレードベクトルの向かう内容
どちらにも幸せ色が見えますように。
60歳の僕も日々、自己研鑽アップ
グレードを頑張ります。デデン♪(憲)

定額減税補足給付金 (不足額給付)

問い合わせ 浦添市臨時給付金コールセンター ☎0120(098)115



不足額給付は、令和6年度に実施した調整給付に不足が生じる場合に追加で給付を行うものです。
令和7年1月1日時点で浦添市の住民基本台帳に登録されている人のうち、次のIまたはIIに該当する人が対象となり
ます。*ただし納税義務者本人の合計所得金額が1,805万円を超える人は除く

不足額給付I

■対象者
令和6年分所得税額および令和6年度個人住民税所得割
額から算出される定額減税控除不足額が、令和6年度の調整
給付金額を上回る人

■給付額
不足額給付額=①+②(1万円単位で切り上げて算出)
-令和6年度調整給付金額

- ①定額減税可能額(所得税分)-令和6年分所得税額(減税前)
- ②定額減税可能額(個人住民税所得割分)
-令和6年度分個人住民税所得割額(減税前)

※定額減税可能額:(所得税分=3万円×減税対象人数)
(個人住民税所得割分=1万円×減税対象人数)
※不足額給付額が0円の場合は、不足額給付の対象外です。
※令和6年分所得税額(減税前)と令和6年度分個人住民税所得割
額(減税前)がどちらも0円の場合は、不足額給付の対象外です。

■給付手続き
対象者と思われる人には、8月上旬ごろからお知らせを送
付します。

不足額給付II

■対象者
次の(1)から(3)の条件全てに該当する人
(1)所得税および個人住民税所得割の定額減税前税
額が0円
(2)税制度上「扶養親族」の対象外(青色事業専従者・
事業専従者(白色)、合計所得金額48万円超の人)
(3)低所得世帯向け給付対象世帯の世帯主・世帯員
に該当していない

■給付額
原則4万円
※令和6年1月1日時点で国外居住者であった場合は3万円

■給付手続き
対象者と思われる方には、お知らせの送付を予定し
ていますが、お知らせが届かない人でも申請できる場
合があります。その場合は、ご自身で対象の有無を判
断していただき、申請していただきます。
詳しくは浦添市臨時給付金コールセンターへご連絡
ください。

令和7年度 浦添市 市民便利帳 へ掲載する広告を募集中です!

市民便利帳は、行政・事業者・住民が一体となって発行する
住民のための一冊です。
【問い合わせ】 国際交流課 ☎(876)1258



サンレー 紫雲閣

中央紫雲閣
〒901-2102
沖縄県浦添市前田2丁目15番1号
Tel. 873-3000

那覇北紫雲閣
〒900-0004
沖縄県那覇市銘苅3丁目22番地
Tel. 865-3030

会館葬、お寺葬、自宅葬、互助会会員、宗派に関わらずご利用いただけます。
広告掲載に関するお問い合わせは、株式会社 尚生堂 ☎(876)2232

おかげさまで50周年

50th
50th ANNIVERSARY

Power Center

浦添本店 浦添市城間 2008番地 ☎098-878-2777

そらうみ法律事務所
SORAUMI LAW OFFICE

相談料 30分 5,500円

西原ICから車で8分
サンエー経塚シティ
すぐ近く

離婚・相続・不動産・借金等、
お気軽にご相談ください

沖縄弁護士会所属
弁護士 鈴木 穂人・弁護士 長尾 大輔

浦添事務所 〒901-2102 沖縄県浦添市前田1061番地グランドウォール・グスク3号室
tel. 098-988-0217 fax. 098-988-0219

「浦添 弁護士」で検索

令和7年度自殺対策事業

ゲートキーパー養成講座 参加費無料

我が国や地域の自殺の現状を知り、正しい自殺予防の知識を学びます。ゲートキーパーの役割について理解を深め、ロールプレイ等を通して悩みを抱えた人への対応方法や話の聴き方、声のかけ方など、自分と周りの人のこころを守っていくことを実践していきます。

場所 要予約
浦添市保健相談センター2階 大ホール (浦添市仲間 1-8-1)

対象
市内在住、市内在勤・在学の方
※医療関係者、介護・福祉関係者、学校・保育関係者、ボランティア団体関係者、会社員、市役所職員、看護学生 など 地域の支援機関・団体関係者の参加も推奨しております。

締切
9月26日(金)まで
※定員に達し次第、受付を終了する場合があります

浦添市 URASOE CITY

令和7年度ゲートキーパー養成講座

市民向け

「ゲートキーパー」の役割を担う存在は、地域の自殺対策において欠かせません。

あなたとあなたの大切な人のいのちを支えるゲートキーパーについて学んでみませんか？

ゲートキーパーとは

身近な悩んでいる人のサインに気づき、適切な対応(声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人のことで、「いのちの門番」とも位置づけられる人のことです。特別な資格は必要ありません。

基礎編

申し込みはこちら▶

日時: 10月2日(木)
午後2時~4時
(受付 午後1時30分~)

講師: 仲本 譲 氏 (医療法人フェニックス博愛病院 院長 精神科医)

内容: ゲートキーパーの役割を学び、SOSのサインに気づく。

ロールプレイ: 育児に不安を抱える女性【友人の声かけ】

女性との接点が多い人、友人としての関わり方を学びたい人が特に最適です。

実践編

申し込みはこちら▶

日時: 10月16日(木)
午後7時~9時
(受付 午後6時30分~)

講師: 平安 良次 氏 (社会医療法人へいあん発達相談クリニック 所長)

内容: 実践的な関わり方を学び声かけや傾聴のスキルを身につける

ロールプレイ: 悩みのある児童生徒への対応【保護者の声かけ】

子どもとの接点が多い人、子どもへの関わり方を学びたい人が特に最適です。

うらそえ 広報

読者アンケート実施中!

取り上げてほしい内容や新コーナーのご提案など、
広報誌に関するご意見をお聞かせください

回答はこちら▲

【問い合わせ】 国際交流課 広報広聴係 ☎(876)1258

現地調査お見積り無料!!

取扱いメーカー

TOTO LIXIL

タカラ standard

水まわりと外壁塗装のお店

Rリフオった ☎098-987-6305
浦添市伊祖 2-15-8-1

看護師・病院介護士 募集!

※ 無資格者でも応募可

社会医療法人 仁愛会

浦添総合病院 ☎098-874-4306
(お問い合わせ先: 人事・人材開発課)